تم هذا الملخص عبر برنامج كتاب في شهر

إهداء إلى مؤلف الكتاب



ملخص كتاب

فنجان من التخطيط

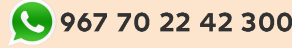
لـ عبدالله العتيبي

تلخيص وإعداد/ محمد عمر









ما قبل المحطة الأولى

من ص١ إلى ص٦٠

📖 قد تجد متعة ذهنية وأنت تقرأ هذا الكتاب، لكنك لن تحقق أي فائدة تذكر إلا بقدر ما تطبقه من أفكاروتتبناه من مفاهيم في جنباته. ص٢٠

📖 تعريف التخطيط: هو النشاط الذي يساعدك على الانتقال من وضعك الحالي إلى ما تطمح للوصول إليه. ص٢٤

📖 لكي تتمكن من عمل خطة ناجحة لحياتك؛ عليك أن تمر بسبع محطات، وهي:

١. محطة الاستعداد
٢. محطة البواعث
٣. محطة المسارات
٤. محطة الوجهة
٥. محطة الانطلاق
٦. محطة السعي
٧. محطة الارتقاء



محطة الاستعداد

- اكتشف ذاتك: من أنا؟ هل تعرف نمطك الشخصي؟ هل أنت عاطفي أم عقلاني؟ هل أنت حسي أم حدسي؟

- قيم ذاتك: ضع مرجعا تقارن نفسك به، هذا المرجع قد يكون مجموعة صفات أو نموذجاً بشرياً.

- قوّم ذاتك: حدد مهاراتك وطبائعك وأبرز سلوكياتك، وأدخل عليها التعديلات التي تناسب خطاك.

- تقدير الذات: ضع لنفسك قدرها الحقيقي، وابتعد عن مواطن النقص، واحرص على بناء الثقة بنفسك.



محطة البواعث

اكتشف منظومتك القيمية، القيم الفردية والقيم الاجتماعية، والمبادئ التي تسير وفقها.

محطة المسارات

حدد أدوارك في الحياة، واكتب مهامك في كل دور، ووضع رؤية لصورة ذلك الدور، وقياس أداءه في ممارسة جميع الأدوار، مع وضع الأولويات لهذه الأدوار.

محطة الوجهة

تحديد رسالتك ورؤيتك في الحياة، وتحديد نهاية كل مسار حددته في حياتك.



محطة الانطلاق

- إنجازاتك: حدد إنجازاتك السابقة، وابحث عن السروراء كل إنجاز.

- إخفاقاتك: سجل ما تعتقد أنه إخفاق، وفتش عن الأسباب ورائها، واكتب الإجراءات التي لو اتخذتها لربما تحولت إخفاقاتك إلى إنجازات.

- وضعك الداخلي: حدد نقاط القوة لديك، تشمل: القدرات والمواهب والخبرات والمؤهلات، وحدد نقاط الضعف، وتشمل: كل ما أنت بحاجة إليه، وأنت ضعيف فيه أوعاجز أوغير متمكن.

- وضعك الخارجي: حدد الفرص المتاحة التي يمكن أن تساهم في تحقيق نجاح لك، وكيف تستثمرها، وحدد المعوقات التي قد تسهم في عرقلتك أو فشلك أو إضعافك وكيف تتجاوزها أو تقلل من آثارها



محطة السعي:

تحويل الخطة الشخصية إلى برامج مكتوبة ومزمنة، وترجمتها إلى أهداف طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى، ورصدها ومتابعتها يومياً.

محطة الارتقاء

تحديد علامات نعرف من خلالها أننا نحقق المطلوب، ونقوم بعمل مؤشرات للأداء نتأكد عبرها من مدى تحقق الهدف المطلوب في الزمن والوقت المحددين، وهي الإجابة عن أسئلة: هل تحقق الهدف في الوقت المطلوب وبالتكلفة المحددة وبالجودة المطلوبة؟



نملك العديد من المهارات الأساسية (قراءة، تفكير، سباحة، مشي، ..الخ) لكن أغلبها في مستواها الأولي، لم نقم بتطويرها إلى الحد الذي يجعلنا نمارسها باحترافية، حين نخطط يجب أن نحدد المهارات الأساسية التي لدينا، خاصة تلك التي ستساعدنا في تحقيق أهدافنا، ومن ثم نضع خطة لتطويرها كل واحدة منها.

اشحذ سلاحك (قدراتك ومهاراتك) بشكل دائم، ولا تنتظر حتى يحين الوقت لاستخدامها لكي تقوم بشحذها، فإن المهارات تموت حينما لا يستخدمها أصحابها.

ضع في بالك ألا ترحل من هذه الحياة إلا وقد وضعت لك ينتفع به غيرك من بعدك، وأي أثر تريد تحقيقه لا بد أن يصاحب عمل وحركة وتخطيط، حدد طريقك، خطط لمسارك، ابدأ التنفيذ.





تطبيق عملي (١)

اعمل قائمة بعشر مهارات أساسية تملكها، مثل: المشي، الجري، السباحة، القراءة، التدوين، الرسم، التخطيط، التعامل مع الآخرين، استخدام الحاسب الآلي، كرة القدم، كرة التنس، وغيرها، وضع خطة لتطوير كل تلك المهارات، إما من خلال القراءة في الكتب المتخصصة (التعامل مع الآخرين، التخطيط)، أو الممارسة (الرسم، التدوين السباحة)، أو الانضمام إلى نادي (السباحة، كرة القدم، كرة التنس) أو غيرها، اكتب هذه المهارات الآن.

📖 هناك فرق بين الميول والهوايات وبين القدرات والمهارات، فميولك وهواياتك غالباً هي جوانب ترغب بالقيام بها من أجل المتعة أو الراحة في أوقات الفراغ، وهي جوانب شخصية بحتة ليس لها علاقة عادة بالإنجاز والتخطيط كثيراً إلا في حدود ضيقة.

بينما القدرات والمهارات هي كفاءات ونشاطات تقوم بها لتحقيق نفع لك أو لمجتمعك، ومن التخطيط لحياته، وأن يترك أثراً له بين الناس بعد موته فليهتم بقدراته ومهاراته - ويحدد منها ما يرغب ويميل إليه - وليطورها ويجعل منها نتاجات عملية على أرض الواقع، فحبك لممارسة السباحة: هواية، ومهارتك في العرض والإلقاء مهارة، لكي تكون منتجاً طور مهاراتك.





تطبيق عملي (٢)

اعمل جدولاً يتكون من عمودين، أحدهما تكتب به المهارات والقدرات التي تعتقد أنك تمتلكها ولو بدرجة بسيطة، وفي العمود الآخر تكتب الميول والهوايات التي تحب ممارستها، اعصف ذهنك واكتب كل ما لديك.

عواقب ترك التخطيط

١. غياب الرؤية الشخصية وعدم تحديد الأدوار والمهام في الحياة.
٢. عدم وضوح المبادئ والقيم التي تحدد مسار حياة الفرد وطريقه.
٣. فوات العمر وانقضاء الوقت والتأخر في تحديد الأهداف والتخطيط لها.
٤. بعثرة الجهود وإهدار الطاقات نتيجة الفوضوية والبدء بمهام غير مخططة.
٥. تكرار الأعمال والغرق في روتين الحياة ودورتها المتكررة دون أي جدوى.
٦. غياب الحكمة في ردة الفعل المناسبة وضعف التعامل مع الطوارئ.
٧. الجهل بوضعك الحالي ونقاط قوتك ونقاط ضعفك وعدم الاستفادة منها.





لكي تخطط بشكل سليم

١. جدد ثقتك بنفسك، فالتخطيط ليس صعباً ويمكن القيام به.

٢. المعرفة ضرورة، فتعلم التخطيط ومارسه في حياتك عملياً.

٣. الممارسة طريقك، فالتخطيط بلا تطبيق مجرد نظرية لا أكثر.

٤. الالتزام ركيزة، فلا إنجاز بلا التزام، والالتزام علامة التخطيط الجيد.

٥. الوهم المعرقل، فيظن البعض أن التخطيط يعرقل الإنجاز ويضيع الوقت.

٦. فتش عن الحقيقة، فالظنون والتخرصات لا تصنع الإنجازات.



المحطة الأولى: الاستعداد

من ص١ إلى ص٦٠

استعد لاكتشاف ذاتك

اسمك هو عنوانك لكنه ليس حقيقتك ولا ذاتك، وذاتك هي ما تصنعه أنت في حياتك. ص٦٣

لا يهم كيف تبدو، فالشكل لا يصنع منك سوى مظهرك الخارجي، ولكن الذي يهم هو حقيقتك وداخلك، فهي صورة شخصيتك. ص٦٤

لا بد أن تستكشف ذاتك، لكن عملية اكتشاف الذات ينبغي أن تنتهي إلى عملية تقييم لها، تتعرف فيها على قدراتك وإيجابياتك وسلبياتك، وجوانب النقص عندك لتقويها، وجوانب القوة لديك للحفاظ عليها، كل هذا سيدفعك لاحترام ذاتك والعمل على تطويرها. ص٦٦



حدد نمط شخصيتك

اجتماعي أم انطوائي؟



١. يشعر بالضيق حين يكون وحده
٢. يعرض الآخرين بمجيئه وحضوره
٣. يبدأ عادة الحديث مع الآخرين
٤. منفتح مع الآخرين

سمات الانطوائي:

١. يحب البقاء مع نفسه منعزلاً
٢. متحفظ في اللقاءات الاجتماعية
٣. قليل الكلام يقتصر على الرد
٤. منغلق على ذاته



حسي أم حدسي؟

سمات الحسي:

١. يستخدم حواسه في التعلم والتعامل
٢. يهتم بالمحسوسات والحقائق والأرقام
٣. يعتني جيداً بالتفاصيل ودقائق الأمور
٤. يعيش في الحاضر

سمات الحدسي:

١. يستخدم إحساسه في التعامل
٢. يستخدم الخيال كثيراً في تفكيره
٣. لا يهتم كثيراً بالتفاصيل
٤. يعيش في المستقبل



عاطفي أم منطقي؟

سمات العاطفي:

١. يستخدم كلمة (أشعر) كثيراً
٢. يميل لما يرتاح له قلبه ونفسه
٣. يتأثر بالخطاب العاطفي
٤. يرى المنطقي جامد المشاعر

سمات المنطقي:

١. يستخدم المعطيات والنتائج
٢. يستخدم ميزان المنطق
٣. يتأثر بالحوار والحقائق
٤. يرى العاطفي سهل الخداع



متريث أم حاسم؟

سمات المتريث:

١. لا يبت في القرارات بسرعة
٢. يترك الخيارات أمامه مفتوحه
٣. يرى أن هناك متسع للراحة
٤. ينجز أعماله بدون استعجال

سمات الحاسم:

١. يحب أن يسيطر على حياته
٢. سريع في اتخاذ القرارات
٣. ينتهي من مهامه بسرعة
٤. يكره التأجيل ولا يجد وقتاً للراحة



تطبيق عملي (٣)

قم بتحديد شخصيتك من خلال الزوايا الأربع في تحديد الشخصية: اجتماعي أم انطوائي، حسي أم حدسي، منطقي أم عاطفي، حاسم أم متريث، ويمكنك الاستعانة بالرابط التالي:

bit.ly/2Cr8blm

نموذج جوهاري:

وضع جوزيف لوفت وهاري إنجهام عام ١٩٥٥ م أداة للإدراك النفسي والوعي الذاتي تساعد الفرد على تكوين فهم أفضل لذاته والتعامل مع الآخرين.

يعكس النموذج وعي الفرد بذاته وتقاطعه مع فهم الآخرين و انطباعاتهم عنه وعن أفكاره و انطباعاته و أفكاره وطبيعة شخصيته، ويتكون النموذج من أربعة مناطق تشكل ما تعرفه عن نفسك وما تجهله منها، وما يعرفه الآخرون عنك وما يجهلونه عنها.

مربع المعرفة	تعرفه	ما لا تعرفه
يعرفه الآخرون	المكشوفة	العمياء
لا يعرفه الآخرون	الخفية	المجهولة



المنطقة المكشوفة

ما تعرفه أنت عن نفسك ويعرفه الآخرون، فهو مساحة تقع فيها اسمك وشكلك الخارجي ولون بشرتك ووظيفتك وحالتك الاجتماعية وغيرها، وتشمل التصرفات والمشاعر والدوافع التي تدركها وترغب في مشاركتها مع الآخرين بإرادتك، مساحة هذه المنطقة ضئيلة وتتسع حسب قوة العلاقة مع الآخرين والشفافية والثقة المتبادلة معهم.

المنطقة الخفية

ما تعرفه عن نفسك ويجهله الآخرون، وتضم والخصائص التي تميزك وتعكس شخصيتك ولكنها تغيب عنك، في حين أنها ظاهرة للآخرين مثل طريقة كلامك وحركات يديك وتعبيرات وجهك لأنك لا تستطيع أن تنتبه لها وهي ظاهرة عند الآخرين.





المنطقة العمياء

ما لا تعرفه أنت عن نفسك ويجهله الآخرون، وتشمل كل الأمور التي لا ترغب باختيارك في إطلاع الآخرين عنها، مثل مشاعرك الخاصة وبعض آمالك وطموحاتك ورغباتك وما تحب وما تكره، وما يخيفك أو يرهبك، وغيرها من الأمور التي تتعمد ألا يعرف الآخرون بها.

المنطقة المجهولة

ما تجهله أنت عن نفسك ويجهله الآخرون أيضاً، وتشمل المواهب والطاقات الكامنة التي لم تكتشف بعد، بالإضافة إلى الخبرات والمعارف التراكمية المحفوظة في اللاواعي لديك، وهذه تحتاج للزمن لاكتشافها والاستفادة منها.






تطبيق عملي (٤)

حدد الميزات والخصائص التي تعرفها عن نفسك والتي يعرفها الآخرون عنك، وفقاً لمربع المعرفة آنف الذكر

الجوانب الإيجابية لديك

ابحث عن الجوانب الإيجابية لديك، واستعن بالله أولاً ثم بمن حولك من الأصدقاء والمعارف، وهذه الجوانب تمثل القدرات والمهارات والمواهب والخبرات التي تملكها، وهذه الأشياء هي التي في شخصيتك وليست أشياء تملكها خارج نطاق ذاتك، فمركزك الوظيفي مثلاً أو مكانتك الاجتماعية لا تدخل في هذا المجال.

▼ مثال: تكتب الشعر، متواضع حسب كلام الآخرين، صاحب دعابة، تنجز الأمور بسرعة، لبق في الحديث، تتقن الرسم، لديك قدرة على الحوارو إقناع الآخرين ...الخ





الجوانب السلبية لديك

تعرف على الجوانب السلبية عندك، وهي العادات والسلوكيات والطباع والأفكار التي تحتاج للتخلص منها، والتي تساهم في عرقلة حياتك أو إضعاف جهودك وتقدمك، استعن بزوجتك وبوالديك وبأصدقائك المقربين في تحديد بعضها، ويمكنك القراءة أيضاً في الكتب المتخصصة لتكتشف الكثير من السلبيات التي لا تراها في نفسك.

▲ مثال: فوضوي، غير مسيطر على انفعالاتك، سريع الغضب، ضعيف الإرادة، خطك غير جميل، لا تنجز أثناء عملك، تسوف كثيراً، تخاف من الإلقاء أمام الآخرين، ...الخ



تطبيق عملي (٥)

املأ جدول الإيجابيات

إيجابياتك من وجهة نظرك	إيجابياتك من وجهة نظر الآخرين

املأ جدول السلبيات

سلبياتك من وجهة نظرك	سلبياتك من وجهة نظر الآخرين

بعد أن تنتهي من كتابة الجوانب الإيجابية والسلبية من وجهة نظرك ووجهة نظر الآخرين، قم بعمل موازنة بين ما تراه أنت وبين ما يراه الآخرون، واملأ جدول الموازنة:

إيجابياتك	سلبياتك

مجالات تطور الشخصية

يتطور الإنسان في مجالين:

١. توسيع دائرة الأمور الحسنة والإيجابية
٢. تضييق جوانب القصور والخلل لديه

يتحسن الفرد من خلال فردين:

١. الصديق الناصح
٢. العدو الحاسد

يتقدم الفرد أكثر من خلال أمرين:

١. القراءة والاطلاع المستمر
٢. السفر والاختلاط بالآخرين



تقييم الذات

بعد اكتشافك لجوانب شخصيتك ومعرفتك بقدراتك ومواهب وما تتميز به من جوانب، ومواطن القوة لديك بالإضافة إلى جوانب الضعف والقصور والسلبيات التي لديك، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

هل تعتقد أنك ما عرفته عن نفسك يعكس المستوى الشخصي الذي تطمح إليه؟ أم هو أقل مما كنت تتصور؟ وهل تطمح بأكثر من ذلك، لأن هذا التقييم سيضعك هو الذي سيحدد خطوتك القادمة.





تقويم الذات

بعد اكتشاف الذات وتقييمها، يجب عليك أن تمر بمرحلة إعادة البناء وتجديد الشخصية عبر بناء رؤية تستند إلى قاعدة قيمية صلبة وطموحة من خلال اكتساب العادات والمهارات التي تحتاج إليها في حياتك، والتخلص من الطبائع والجوانب التي تعيق تقدمك.

تقويم الذات يعتبر مرحلة مهمة قبل البدء بأي نشاط أو خطة طموحة، فإصلاح الذات وتقويمها يساعدها على النجاح والتطور والتقدم في المستقبل، وهي محطة ستحتاج إليها طوال حياتك.





تقدير الذات

بعد الاكتشاف والتقييم والتقويم، عليك أن تؤمن بأنه يمكنك القيام بما تطمح له، وأنه باستطاعتك الوصول إلى تحقيق أي خطة تريد تحقيقها، وهذا يسمى تقدير الذات، وهو ليس غروراً أو اعتداداً بالنفس، وإنما هو ثقة بما يمكن أن تقوم به، وتصالح مع النفس من الداخل، وانسجام مع النفس بمختلف تكويناتها، لأن من ينظر لنفسه بدونية لا يمكنه أن يصنع شيئاً في حياته، ولا يمكن لمن ينظر لنفسه على أنه لا تستحق الاحترام أن يقدم لنفسه ما تستحق، فقدر ذاتك ولا تبالغ، وسالم داخلك لتحقيق طموحاتك.





المحطة الثانية: البواعث

من ص٩٢ إلى ص١٣٥

📖 غناك في نفسك، وقيمتك في عملك، وبواعثك أحرى بالعناية من غايتك. (عباس العقاد) ص٩٢

📖 عواقب الأمور ومآلاتها تحكمها سنن الله الكونية، أما أعمالك ونتائجها فتحكمها قيمك الذاتية. (ستيفن آركفي) ص٩٧

📖 عدم معرفتك بقيمك الحقيقية يجعل الضبابية تحوم حول سلوكك، وأنت بحاجة إلى أن تعود بين الفينة والأخرى لتعيد قراءة قيمك - فالقيم تتغير - وتعرّفها بشكل أفضل - لأن فهمك لها يصبح أعمق - وتعيد ترتيبها - لأن أولوياتها تتغير أيضاً - وهذا يساعدك على جعلها أكثر رسوخاً. ص١١٩





📖 استجلاء القيم يشكل مبادئنا الشخصية وقناعاتنا الراسخة التي نواجه بها الحياة، وتدفعنا للقيام بالفعل أو بتركه، وفي كل مجال في حياتنا له قيمه الخاصة به، فتربية الأبناء قيمة تندرج تحتها قيم مثل الرحمة والأمومة والأبوة والعطاء والتوجيه وغيرها، والتعامل الوظيفي له قيمه الخاصة مثل: العدل والتعاون والمشاركة وروح الفريق وغيرها. ص١٢٨

📖 حينما نهمل مراجعة قيمنا فإن نقع ضحية سلوكياتنا التي تتأثر سلباً بمحيطنا، وحين نربط سلوكياتنا بالقيم التي نؤمن بها، فإن القيم تصبح مثل المراقب على سلوكياتنا. ص١٠٧



القيم: أنواعها ومصادرها

القيم الشخصية: هي مفهوم يستخدم لوصف ما نحمله من قناعات بخصوص ما نصدق ونعتقد بأهميته ورغبتنا فيه، وهي ما تشكل بمجموعها النظام القيمي أو منظومة القيم.

أنواع القيم: القيم الدينية، القيم الأخلاقية، القيم الاجتماعية، القيم السياسية، القيم المذهبية، القيم الجمالية.

مصادر تشكل القيم: الدين والتجارب والخبرات والأسرة والمجتمع، وتتشكل القيم في مختلف مراحل العمر، ولكننا تتأسس في سني الطفولة الأولى. ص٩٩







فوائد تحديد القيم

الوعي بالقيم هو وعي بالذات الذي بدوره يساعدنا في رفع مستوانا وتحسين جودة أداءنا وأكثر قدرة على معرفة دوافع سلوكياتنا.

تتغير سلوكياتنا وفقاً للقيم التي نؤمن بها، فالقيم هي المحرك للسلوك والبوصلة للأهداف والطموح، وهي المرجع الذي نقيس به كل شيء.

تساعدنا القيم على الترقي بأنفسنا وإدارة ذواتنا وفق قوانين منطقية دقيقة وليس حسب الرغبات والشهوات التي تعبث بالإنسان.

تساعدنا على الانسجام مع الذات، والاستقرار مع الآخرين، واكتساب الثقة مع الناس، وتساعدنا على التكيف وفق الظروف.



كيف تحدث أزمة القيم؟

١. عدم إدراك الفرد لقيمه الحقيقية في الحياة وجهله بها.

٢. تبنيه لقيم سيئة وضارة بسبب مروره بظروف سيئة.

٣. تبني مجموعة من القيم المتناقضة تسبب لها صراعاً داخلياً.

٤. مخادعة الفرد لنفسه بتبني القيم نظرياً ومخالفتها عملياً.




آثار أزمة القيم

١. وجود صراع داخلي يسبب اضطراب في اتخاذ ردود الفعل المناسبة.
٢. التناقض في المواقف والعمل بقيم معينة في مواقف بعكسها في مواقف أخرى.
٣. التردد في اتخاذ القرارات وضعف القدرة على ترتيب الأولويات عند تزاحمها
٤. فقدان الثقة بالنفس والتردد في معرفة المواقف المطلوب اتخاذها بسبب اضطراب القيم
٥. إضعاف البصيرة وفقدان البوصلة وتبدل القيم حسب المواقف المختلفة.
٦. الإصابة بالاكتئاب والقلق بسبب الفشل والهزائم النفسية أمام المتغيرات الحياتية.
٧. الشعور بتأنيب الضمير والندم جراء اتخاذ ردود أفعال غير صحيحة.



تطبيق عملي (٦)

كيف تبني منظومتك القيمية؟

قائمة الكلمات

اسأل نفسك عن أهم شيء بالنسبة لك وتقدره بشكل أكبر من أي شيء آخر، و افترض أن كل شيء متاح لك، واكتب كل الكلمات التي تشكل أهمية عندك.

📌 مثال: الالتزام الشرعي، الأسرة، الصداقة، التميز، الحرية، ...الخ

تطبيق عملي: اكتب عشر بما لا يقل عن عشر كلمات تعتبرها أهم الأشياء في حياتك

تعريف الكلمات

عرف كل كلمة قمت بكتابتها بمفهومك الخاص،
ركز التعريف في جملة أو جملتين فقط.

📌 **مثال:** الالتزام الشرعي: هو فعل ما أمرني الله به، واجتناب ما نهاني الله عنه، والتزود من العمل الصالحة

تطبيق عملي: عرف جميع الكلمات التي كتبتها من منظور الشخصي وبدقة.



ترتيب الكلمات

لا تقع كل القيم على مستوى واحد من الأهمية، لذا قم بترتيب قيمك حسب أولوية كل قيمة لديك، وحسب أهميتها عندك.

📌 **مثال:** الالتزام الشرعي أولاً ثم الأسرة ثم القراءة ثم الوظيفة، وبلا شك تختلف الأولويات بين الأفراد حسب أحوالهم المادية والاجتماعية والثقافية.

تطبيق عملي: رتب الكلمات التي كتبتها حسب أهمية كل واحدة بالنسبة إليك



صراع القيم

هي تضارب القيم داخل الفرد بسبب تلقيه قيماً متضاربة في المنزل والمدرسة والأصدقاء.

📌 **مثال:** يتربى الفرد على القيمة النبوية التي تقول: (أن يحب المرء ما يحبه لنفسه)، ثم يتأثر بالمجتمع الذي يكرس مفهوم (ما ينفع الإنسان إلا نفسه)

تطبيق عملي: اكتب القيم التي تراها متناقضة واحذف التي تتناقض مع قيمك



خداع القيم

وجود الانفصام بين الوعي والممارسة، فيؤمن بالفرد بقيم نبيلة لكنه لا يطبقها أو يمارسها في حياته اليومية.

📌 **مثال:** يتحدث عن قيمة الصدق والأمانة، ولكنه عملياً يمارس الكذب وخيانة الأمانة، وهو يعلم في نفسه أنه خاطئ.

تطبيق عملي: اعقد على نفسك عقداً بأنك تحاول تطبيق وممارسة مع تؤمن به من قيم



القيم العليا

هي القيم الهامة التي تعتبر غاية في حياتنا، وغيرها من القيم يعتبر وسائل لتحقيق القيم العليا.

📌 **مثال:** التطوع قيمة صغرى تندرج تحت قيمة عليا وهي الرحمة، والعدل قيمة كبرى يندرج تحتها قيماً كثيراً مثل: الإنصاف، حب الآخرين، الأمانة وغيرها.

تطبيق عملي: حدد القيم الجوهرية والأساسية التي تندرج تحت بقية القيم

اجعل قيمك و اقعك

القيم هي نظريات في الأذهان، ولا قيمة لها ما لم تتحول إلى و اقع عملي وممارسة تطبيقية.

مثال: يؤمن بقيمة حفظ الوقت، لذا تجده لا يفرط في ساعة من يومه، ويشغل نفسه بما ينفعه من العبادة والقراءة ونفع الآخرين وغيرها.

تطبيق عملي: أعد خطة زمنية لتنفيذ قيمك التي تؤمن بها وتتدرب عليها







أسباب صراع القيم

تنوع مصادر القيم وتلقي قيماً في المدرسة تختلف عن قيم المنزل، أو تعلم شيئاً من الأب يختلف عن تعاليم الأم، وهكذا.

التأثر بالآخرين والاحتكاك بهم واكتساب قيم مختلفة ومتناقضة بحكم الحياة الاجتماعية وتنوع أفهام الناس.

اختلاف البرمجة الثقافية ومفرزات الإعلام عن عادات المجتمع والقيم الدينية واختلاط ثقافات الدول الأخرى.



كيف نتغلب على صراع القيم؟

وضع أولوياتنا القيمية، فهناك القيم الجوهرية التي تشكل مبادئنا الأساسية وتتفرع منها قيماً أخرى.

وضع كل القيم في ميزان الشريعة الإسلامية بعيداً عن الاعتبارات الشخصية أو النفعية.

وضع أولوية للقيم الاجتماعية التي ترتبط بالعلاقات مع الآخرين والتعامل معهم والمشاركة والعطاء.



تطبيق عملي (٧)

مراجعة منظومة القيم

حدد القيم التي حققتها

استعرض القيم التي كتبتها، واستعرض ذهنياً ما فعلته خلال الأسابيع والأيام الماضية، ثم ضع علامة صح أمام كل قيمة قمت بها، وما تكرر منها اجعل له ذا أولوية لأنه يعتبر من القيم العليا والجوهرية لديك.

حدد القيم التي حققتها جزئيا

هناك قيم ستشعر أنك قمت بها ولكنها لم تكن بالشكل المطلوب، حددها، حدد هذه القيم لتضع لها خطة في وقت لاحق من أجل التمكن منها بالشكل الصحيح.



حدد القيم التي لم تحققها

عند استعراضك الذهني لأوقاتك السابقة ستجد أن هناك قيماً لم تقم بممارستها رغم أنك تؤمن بها، وتعتبر لديك من القيم التي تؤمن بها، حددها لتضع معالجات لها.

حدد القيم التي خالفتها

اكتب القيم التي خالفتها، وجدت نفسك أنك تؤمن بقيم معينة ولكنك قمت بما ينافيها، كأن تقسو على أحدهم رغم أنك تؤمن أن الرحمة مبدأ لديك.





تغيير الطبائع

تطبيق عملي (٨)

بعد أن تنتهي من تحديث منظومتك القيمية فأنت الآن بحاجة إلى تغيير سلوكياتك لتنسجم مع قيمك من خلال تغيير قناعاتك أولاً، لأن القناعات هي التغيير الأعمق للسلوك، ولتغيير عاداتك وطبائعك، فإنك بحاجة إلى ثلاثة أمور:

١. تحديد العادات التي ترغب في تبنيها أو التخلص منها.
٢. معرفة المهارة بكيفية الحصول عليها أو التخلص منها.
٣. إيجاد الرغبة في اكتساب الجيد والرهبة من العادة السيئة





المحطة الثانية: المسارات

من ص١٣٦ إلى ص١٧٣

📖 مساراتك وأدوارك: في كل لحظة من لحظات حياتك أنت تمارس دوراً معيناً يختلف عند اختلاف اللحظة التي تعيشها، ويختلف معها حجم الدور وطبيعته وأهميته، فأمام والديك تمثل دور الابن، وأمام أبنائك تمثل دور الأب، وأمام صديقك تمثل دور الصديق، وفي عملك تمارس دور الموظف، وفي لحظات حضور أطفال صغار قد تمارس دور المعلم بينما في لحظات أخرى أمام أهل العلم قد تمارس دور المتعلم. ص١٣٩

📖 أبعاد الشخصية الإنسانية: يتكون الإنسان من روح وعقل وجسد، وكل جزء له تأثير على الآخر، فالإنسان الطيب صاحب العقل السليم والبدن الصحيح قادر على تحقيق رسالته في الحياة بالشكل الأمثل، ويستطيع تحديد أدواره في الحياة، والعمل بمقتضى ذلك. ص١٤٠





جوانب ومجالات حياتك

لتحقيق الانسجام في حياتك، يجب أن تحقق التوازن في خمسة مجالات يمكن أن نطلق عليها جوانب الحياة أو أبعاد الشخصية، وهي كما يلي:

الجانب الروحي:

الروح تضمأ كما يضمأ الجسد، ورواؤها في الشرب من معين الإيمان بالله تعالى، ومنشأ الروح في السماء، لذا هي دائماً تميل لأن تشبع عطشها من رب السماء بالإيمان بالله والتعلق به وعبادته وحبه وطاعته والتقرب إليه بالأعمال الصالحة.



الجانب الجسدي:

المحافظة على الجسد من الأمراض والأسقام بالوقاية منها وتجنب ما يضر الصحة، والاعتدال في الحاجات الفسيولوجية كالأكل والشرب والجنس، وممارسة الرياضة والحركة لبناء جسم صحيح يتسم باللياقة والاعتدال.

الجانب العقلي:

تغذية العقل بالأفكار الإيجابية، وتنميته بالمنطق السليم وقواعد التفكير الصحيح، وتطوير العقل بالقراءة المستمرة والتدريب الذاتي، والابتعاد عن كل ما يضر العقل من الأشياء المعنوية كالأفكار والخواطر السيئة، والأشياء الحسية كالمخدرات والخمر وغيرها.



الجانب المالي:

المال عصب الحياة، والإنسان يسعى لبذل السبب في تحقيق التوازن المالي متوكلاً على الله في ذلك، والاقتصاد في المعيشة، وتقديم الضروريات على الكماليات، و إنفاق المال في وجهه الصحيح.

الجانب الاجتماعي:

يرتبط الإنسان بشريحة واسعة جداً من الناس حوله، وكل فرد منهم تربطه به علاقة خاصة مختلف عن الآخر، فلدينا بيئات اجتماعية متنوعة: بيئة الأسرة، بيئة الأصدقاء، بيئة العمل، بيئة المعارف، ...الخ فاعطِ لكل بيئة حقها، واعط كل ذي حق حقه لتتزن حياتك.

فيما يلي تفصيل الجانب الاجتماعي:

▪ **عموم الناس:** ابنِ تعاملك مع الناس على أساس حسن الظن وبذل الخير والنفع لهم والتداخل اجتماعياً معهم، وكن ممن يرجى خيره ولا يخاف الناس شره، وفي المقابل عليك أن تكون وسطاً في الحذر من سلبياتهم والتخوف منهم وإساءة الظن والوقوع في الخداع من بعضهم، واعلم أن إرضاء الناس غاية لا تدرك.

▪ **المعارف:** دائرة المعارف هي أضيق من دائرة عموم الناس، ويدخل فيها كل شخص تعرفه سواءً من الأصدقاء أو بيئة العمل أو الجيران أو غيرهم، والذين لا تحمل لهم أي نوع خاص من المشاعر، وتتعامل معهم بطبيعتك ولطفك معهم.



▪ **الأصحاب:** وهي دائرة أضيق من دائرة المعارف، ويقع فيها من تعتبرهم أصدقاء وتميل إليهم أكثر من بقية الناس وتربطك بهم رابطة رفقة أو صحبة، وبينك وبينهم انسجام نسبي من الناحية الفكرية والعاطفية والثقافية.

▪ **الأصدقاء:** ودائرة الأصدقاء أضيق من دائرة الأصحاب، فالأصدقاء عددهم قليل، وليس كل من صاحبت صديقاً، ويتميز الأصدقاء بأنه تربطك معهم علاقة منسجمة أكثر من الناحية العاطفية والفكرية وغيرها، ويقضي الفرد معهم جزءاً كبيراً من وقته، ويباثهم همومه وبعض خصوصياته.

▪ **الخليل:** الخلة منزلة لا يستحقها إلا شخص واحد لا أكثر، وهو الصديق الحميم الذي يكون بينك وبينه من الود ما لا يكون مع غيره، ويعرف من حياتك أكثر مما يعرف غيرك، وتربطك به عاطفة جياشة.

■ **الأعداء:** ستجد في الحياة أشخاص يعادون لأسباب قد تعرفها وقد لا تعرفها، فلا تتخذ الخصومة الفاجرة معهم، ولا تجعل خصومتهم توقفك عن الاستمرار في حياتك، وتعامل مع خصومك بمبادئ حتى وإن أساؤوا إليك، وحاول أن تحيل أعدائك إلى أصدقاء إن استطعت.

■ **الأقارب:** وهم كل من تربطك بهم رابطة دم أو نسب أو صهر أو رضاعة مثل العمات والأعمام وأبنائهم، والخالات والأخوال وأبنائهم، وإخوانك وأخواتك من الرضاعة، وأرحامك من أقاربك، وهم من يتوجب عليك وصلهم.

■ **الوالدان:** وهم أحق الناس بصلتك، وأوجبهم ببرك، وهم سبب دخولك الجنة أو دخولك النار، وسبب في نجاحك أو فشلك فيها، وسبب في بر أبنائك لك أو عقوقهم لك، ورضاهم من رضى الله تعالى.






▪ **الزوج أو الزوجة:** لكل منهما حقوق متبادلة بدافع الحب أو الرحمة والعدل والإحسان، وهما لباس لبعضهما، والزواج هو سبب استمرار الحياة، وفيه يقضي الإنسان حاجته الجنسية.

▪ **الأبناء:** لأبنائك عليك حق، ولك عليهم حق أيضاً، فواجبك معهم الرحمة بهم والعطف عليهم ورعايتهم وتربيتهم وتنمية شخصياتهم، فهم امتداد لك، ومن واجبك أن تعيلهم وتغرس فيهم الإيمان والقيم والتدين والأخلاق.

عجلة الحياة

تطبيق عملي (٩)

حدد مجالاتك وأدوارك

استعرض جميع أدوارك في الحياة، واعكسها على مجالاتك (الروحي، الاجتماعي، الجسدي، ...الخ) واربط كل دور بالمجال الذي يتعلق به.

مثال: أنا أب، ولدي أبناء، فأحد أدواري في الحياة هو (دور الأبوة)، وهذا الدور يخدم مجالين في حياتي، المجال الاجتماعي (تربية أبنائي)، والمجال الإيماني (أنا مسؤول عن رعيتي).



أوجد التوازن

اعمل على أن تكون متوازناً في كل دور، لا تساوي بين أدوارك، واعطِ لكل دور حقه من الاهتمام.

مثال: اعط لكل دور من أدوارك درجة من ١٠٠ ٪ حسب اهتمامك وجهدك في كل دور، ثم اعط لكل دور نسبته من الاهتمام.

رتب أدوارك

عليك أن تضع أولوية لكل دور من أدوار حياتك، فهناك أدوار أهم من أخرى.

مثال: رتب أدوارك حسب أهميتها، فدورك كصديق يعتبر أقل أهمية من دورك كأب، لذا اكتب جميع أدوارك واربطها بمجالات حياتك، ورتبها حسب أولوية كل دور منها.

حدد الأسباب الجذرية

حدد الأسباب وراء إخفاقك أو تقصيرك في بعض المجالات والأدوار حتى تتداركها.

📌 **مثال:** انظر لجميع مجالات حياتك وأدوارك الشخصية، وحدد الأسباب الجذرية خلف كل تقصير، اسأل نفسك: لماذا أنا بدين؟ لأني آكل وجبات سريعة كثيراً، لماذا آكل وجبات سريعة كثيراً؟ لأني مشغول بالعمل خارج المنزل، وهكذا حتى نعرف جذور المشكلات.



المحطة الرابعة: الوجهة

من ١٧٤ إلى ص٢٠٩

ملخص الرسالة

الرسالة أو المهمة: هي بيان موجز لمهامك وغاياتك التي تؤمن بأنك تعيش لأجلها، والتي من خلالها تحدد اتجاهك وبوصلتك وطبيعة ما ترغب بالقيام به. ص ١٧٩

الرسالة الشخصية: تُكتب لترشد الفرد نحو طريقته في الحياة وسبيله للعيش وما يريد إنجازه بالدوافع والقيم والمبادئ التي يؤمن بها. ص١٧٩

لا يوجد طريقة محددة لكتابة الرسالة، المهم هو أن تكون واضحة ومتناسقة، وتحدد طريقتك ومنهجك في الحياة وتحمل دلالات واضحة. ص ١٨٠



لتكون قادراً على كتابة رسالتك في الحياة، عليك أن تتخيل نفسك في السبعين من عمرك، وأنك ممسك القلم تكتب فيه سيرتك الذاتية، ما الذي يسرك أن تراه، وما الذي تريد أن تكتبه. ص١٨٠

عندما تعجز عن وضع نموذجك الخاص ورسالتك الشخصية؛ فابحث عن شخصيات تعتبرها ذات أهمية عندك وتراها نموذجاً يُحتذى به، واجعل رسالتك وفق سير هؤلاء القدوات مبدأياً، ثم طور رسالتك مع الوقت حتى تصلك لرؤيتك الخاصة.

بعد كتابتك لرسالتك، عليك بتحديد ما تريد إنجازه من الأهداف في كل مجال من مجال حياتك بما ينسجم مع رسالتك في الحياة، تحديد الأهداف هو البداية التطبيقية للرسالة. ص١٩١



تطبيق عملي (٨)

اجمع الأفكار التي اقتبستها من قدواتك والشخصيات التي تفضلها، وأعد من خلالها صياغة تعبر عن مهمتك أنت، وعن المهمات التي ترى أنه يجب عليك القيام بها.

الرسالة هي مسطرة تقيس بها قراراتك التي تتخذها، وهي العلم الذي يرفرف لكي يرشدك إلى الطريق الذي يجب أن تذهب إليه، وهي المغناطيس الذي يجذبك إليه كلما خرجت عن المسار الصحيح، وهي عين النسر التي ترى ما حولها بوضوح وتقتنص الفرص. ص١٨٨

الرسالة تساعدك على اكتشاف مواهبك وتوظيفها في صالحك، وتنفخ فيك روح الأمل والتفاؤل خاصة عندما تواجه الصعوبات، وتجعلك صاحب زمام المبادرة مع الآخرين بعيداً عن ردود الأفعال غير المدروسة. ص١٩٠

الأحلام من غير عمل مجرد أوهام. ص١٩٣





نتضايق حينما يقوم أحدهم بالتأخر عن موعد معين، ولكننا لا نأسف على حياتنا حينما تمر دون إنجاز، إنك بعد كتابتك لرسالتك في الحياة ستشعر بالإلهام وأن لديك البصيرة لرؤية الحياة بشكل أفضل، وكلما كانت الرسالة أكثر وضوحاً سيتكون أكثر وعياً بدورك ومهمتك في الحياة. ص١٨٤

تطبيق عملي: طريقة أخرى لكتابة الرسالة: أعد كتابة رسالتك الشخصية من خلال منظومة القيم التي أعددتها مسبقاً، أعد النظر فيها وأضف إليها ما تعتقد أنه فاتك منها، وتذكر أن رسالتك هي دستورك الشخصي الذي تلتزم به وتربي نفسك عليه.

ملخص الرؤية

الرؤية: هي مجموعة أهدافك النهائية، وهي بعد نظر واستشراف للمستقبل، والصورة النهائية التي ترغب في الوصول إليها. ص١٩٤

من أفضل الخطوات في تحديد رؤيتك في الحياة هو أن تتخيل نفسك كما لو أنك قد حققت فعلاً حلمك، هذه الطريقة ستجعلك تتمكن من رؤية نفسك محققاً لأهدافك وستلهمك في تحديد أهدافك. ص١٩٦

طبيعة الرؤية: تتميز الرؤية بأنها صورة تخيلية موجزة ومؤثرة لما ترغب أن تكون عليه في المستقبل البعيد، هذه الصورة ستشكل المخطط الذهني للواقع الذي ترغب في رسمه في عالمك الحقيقي.







كتابة الرؤية: اكتب في عبارة مختصرة ما يعبرعن صورتك المستقبلية بشكل مجمل، جملة موجزة الألفاظ كثيفة المعاني. ص١٩٧

كتابة الغايات: بعد أن تنتهي من كتابة رؤيتك العامة، استعرض مجالات الحياة وأدوارك الخاصة، واكتب الغاية من كل مجال تطمح إليه، والغاية هي مجموع الأهداف في كل مجال وفي كل دور. ص١٩٧

الفرق بين الرسالة والرؤية: الرسالة تعبرعن مهمتك ودورك في الحياة، وطبيعة الأعمال والنشاطات التي تمارسها، أما الرؤية فهي تعكس مجموع الأهداف الني ترغب في تحقيقها وإنجازها من خلال الرسالة. ص١٩٨





من الأفضل في كتابة الرؤية أن تصف طموحاتك في مدى عشر سنوات كحد أقصى، والسبب أنك كلما أنجزت كبرت طموحاتك، لذا فالأفضل ألا تقيد نفسك بسقف معين، ومع تزايد خبرة الإنسان سيكون أقدر على وضع رؤى أكبر وأكثر طموحاً. ص١٩٩

إذا شعرت بأنه من الصعب أن تكتب رؤيتك، ارجع إلى المجالات الشخصية واكتب غايتك التي تريد الوصول إليها في كل مجال، ثم استنبط من الغايات رؤيتك العامة. ص٢٠٠

يفضل أن تكتب رؤيتك لتعبر عما هو أكبر من طموحك حتى يكون ذلك محفزاً لك، لأن الهدف من كتابة الرؤية هو الإلهام والتنشيط والإبداع. ص٢٠١





كلما كانت الكلمات التي تصوغ فيها رؤيتك أكثر تركيزاً و أكثر وضوحاً؛ كان لها أثراً أكبر وأعظم. ص٢٠٠

الرؤية هي منظار تنظر به إلى الأشياء البعيدة، وتحاول من خلالها تقريب البعيد ليمكنك التعرف عليه والوصول إليه. ص٢٠٥

تداعي الأفكار: انتهائك من كتابة رؤيتك الخاصة سيساعدك على ابتكار الكثير من الأفكار والوسائل التي ستلهمك لتحقيق أهدافك وتطويرها، وستقربك بشكل كبير من حلمك وأهدافك. ص٢٠٨

تداعي الأفكار: انتهائك من كتابة رؤيتك الخاصة سيساعدك على ابتكار الكثير من الأفكار والوسائل التي ستلهمك لتحقيق أهدافك وتطويرها، وستقربك بشكل كبير من حلمك وأهدافك. ص٢٠٨





مثال عملي للرؤية والرسالة

أحدهم حدد أدواره في الحياة: ابن، أب، معلم، شاعر، كاتب، وكانت أبرز قيمه: الأمانة، النصح، تبليغ الحق، التأثير في الناس، الاحتساب، رحمة الآخرين، تصحيح أفكار الناس، ومن خلال الأدوار والقيم والأهداف التي حددها- كانت رسالته كالآتي:

حياتي في سعادتي (الراحة والطمأنينة) وعبادتي (رضى الله تعالى) وتطوير ذاتي (العلم والمعرفة) وخدمة أمتي (التأثير في الآخرين)

أما رؤيته الشخصية فكانت: **إرضاء الله تعالى بتصحيح عقائد الناس وتحسين أفكارهم وقيادتهم إلى الحق والتأثير بالحسنى فيهم.**

المحطة الخامسة: الانطلاق

من ص٢٢٠ إلى ص٢٣٧

إضاءات المحطة الخامسة

📖 بعد أن حددت أين تريد أن تصل فأنت الآن بحاجة إلى أن تتعرف على وضعك الحالي بالنسبة لرؤيتك وغاياتك، وكم تبعد عن تحقيق أهدافك، فالإنجازات والإخفاقات تتعلق بماضيك، وأنت اليوم بحاجة إلى لمحة سريعة لتعرف أين تقف الآن من رؤيتك المستقبلية، وما المطلوب القيام للوصول إلى تحقيق تلك الرؤية. ص٢١٣

📖 الإخفاقات والعثرات: لن نصل للنجاح إلا من خلال القرارات الصائبة، والقرارات الصائبة لن تتخذها إلا بالمعرفة والخبرة، والخبرات عادة تتشكل من القرارات الخاطئة، فاستفد من إخفاقاتك واجعلها ملهمة لك للانطلاق. ص٢١٤





تطبيق عملي (١٠)

قم بعمل قائمتين، الأولى تكتب فيها إنجازاتك خلال سنواتك السابقة، والأخرى تكتب فيها إخفاقاتك في الأعوام الماضية، ومع كل إنجاز أو إخفاق اكتب الآتي: لماذا تعتبر أنه إنجاز أو إخفاق؟ ما هو الأثر الذي ترتب عليه في حياتك؟ ما الدرس الذي استفدته منه؟ كيف يمكن استغلاله في تحقيق رؤيتك المستقبلية

مخطط سوات SWOT

📖 مخطط سوات: هو أداة تساعدك على وضع تصور شمولي وبأسلوب سهل ومبسط لأهم الجوانب في حياتك، حيث تتمكن من خلاله على تحديد نقاط ضعفك وقوتك (العوامل الداخلية)، والفرص والمخاطر التي يمكن أن تواجهها في حياتك. (العوامل الخارجية) ص٢١٩

💡تمثل نقاط القوة مع الفرص العوامل التي تساعدك على تحقيق الأهداف، بينما تمثل نقاط الضعف مع المخاطر العوامل التي تعيقك من تحقيق الأهداف، فكل نقطة قوة ينبغي أن تتحول إلى فرصة لكي نستغلها، وكل نقطة ضعف تتحول إلى نقطة ضعف لا بد أن تعمل على تجنبها أو التقليل من أثرها. ص٢٢٠





تحليل وضعك الحالي:

☐ العوامل الداخلية: تحديد جوانب القوة والضعف لديك، من أجل استغلال نقاط القوة وتقويتها، وإزالة نقاط الضعف والتقليل من آثارها.

جوانب القوة: وهي القدرات الشخصية والمواهب والخبرات والإمكانات التي تمتلكها، وأنت قادرعلى الاستفادة منها في مجالات حياتك.

مثال: أجيد استخدام الحاسب الآلي، دقيق في عملي، أملك قدرة على الإقناع، ..الخ

جوانب الضعف: هي تلك الأمور التي تشعرأنك فيها ضعيفاً، وأنت بحاجة لتحسينها وتطويرها.

مثال: غيرمنظم، سريع الغضب، مستمع غير جيد، لا أستطيع السباحة، ..الخ

■ العوامل الخارجية: هي الفرص والعوائق المحتملة، والفرص التي يمكن استغلالها لتحقيق الأهداف، والمعوقات التي يمكن تفاديها أو منعها.

الفرص: الميادين والمجالات التي تملك فيها فرصاً تتعلق بمجالات حياتك وأدوارك، وتعتقد أنها تساهم في تحقيق أهدافك إذا قمت باستغلالها.

مثال: إمكانية الحصول على بعثة دراسية، تغييرات في سياسة الدولة تمكنك من القيام بمشروع معين، ...الخ

التهديدات: هي ما تعتقد أنه سيمنعك أو سيشكل عاقاً أمامك في تنفيذ ما تريد القيام بها.

مثال: انخفاض في السيولة المالية لديك، قلة فرص العمل في التخصص الذي درسته، ...الخ




تطبيق عملي (١١)

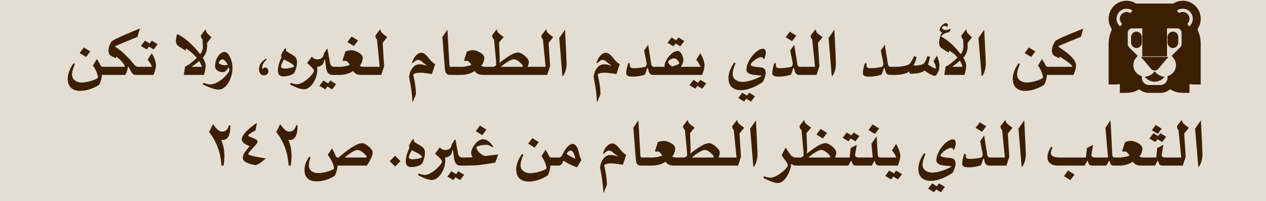
حلل وضعك من خلال مخطط سوات

نقاط القوة	نقاط الضعف
الفرص	**العوائق**

كل نقطة قوة حولها إلى فرصة واستغلها،
وكل نقطة ضعف حولها لعائق واسع لمنعه.

المحطة السادسة: السعي

من ص٢٣٨ إلى ص٢٨٩



كن الأسد الذي يقدم الطعام لغيره، ولا تكن الثعلب الذي ينتظر الطعام من غيره. ص٢٤٢

لا تكن عالة على غيرك، واسع في الأرض، اهجر عالم الأماني وخض غمار الحياة بنفسك، قيمتك في عطائك وفيما تحسن القيام به، بالعزيمة والهمة العالية والإرادة نصل إلى ما نريد. ص٢٤٣

لكي تحقق طموحاتك يجب أن تحدد أهدافاً لك في الحياة، ثم تسعى إلى تحقيقها. ص٢٤٦

الأمنيات والطموحات الجميلة تبقى مثل بيوت الرمل ما لم يكن لها رصيد من الو اقع. ص٢٥٩

الهدف: وصف يطلق على الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه، وقد يكون هدفاً عاماً أو خاصاً، صغيراً أوكبيراً، ضاراً أونافعاً. ص٢٤٦



السمات الضرورية للأهداف

محدد وواضح

لجعل الهدف محدداً، اسأل الأسئلة التالية: ماذا سأفعل؟ لماذا أريد أن أفعله؟ من سيقوم به (أنا أم غيري)؟ كيف سأقوم به (ما هي الوسائل)؟

- **هدف واضح ومحدد:** الحصول على درجة الماجستير في مجال علم النفس التربوي.

قابل للقياس والتقييم

أي هدف لا يمكن قياسه لا يعتبر هدفاً، (أريد أن أكون مثقفاً) لا يعتبر هدفاً يمكن قياسه لأنه لا يوجد طريقة صحيحة لقياس الثقافة.

- **هدف قابل للقياس:** أقرأ في الإعلام أربعة كتب أتمكن بعدها من كتابة سيناريو لفيلم درامي.







واقعي: قابل للتحقيق

يجب أن تكون واقعياً عند تحديد الأهداف، لأن الهدف الخيالي الذي لا يمكن تحقيقه وفق المعطيات التي لديك ليس هدفاً، وسيتحول لإحباط

- **هدف غير قابل للتحقق:** إنقاص ٣٠ كيلو جرام من وزني خلال أسبوع، ومن خلال قراءة الهدف تعرف أن هذا مستحيلاً.

له إطار زمني محدد

أي هدف غير محدد بفترة زمنية معقولة فإنه مجرد أمنية، والضابط الزمني يساهم في تحفيز الفرد على الإنجاز في الوقت المحدد.

- **هدف ذا إطار زمني:** الحصول على درجتي الماجستير والدكتوراة خلال ستة أعوام.






طموح وملهم لصاحبه

يجب أن يكون الهدف محفزاً لنشاطك وإمكاناتك وقدراتك، ولا يكون بسيطاً سهل التحقق

- **هدف طموح:** أحصل على المرتبة الأولى على مستوى الجامعة، الحصول على تقييم أفضل موظف هذا العام في وظيفتي.

منسجم مع رسالتك

يجب أن يكون الهدف متسقاً مع رسالتك ورؤيتك في الحياة، لأنه إن لم يكن متوافقاً مع الرسالة والرؤية فإنه يصبح مشتت لك ومضيق لوقتك.

- **هدف غير مناسب:** رسالتي أن أكون مؤلفاً مؤثراً في العالم العربي خلال سنوات، والهدف: أن أكون أفضل لاعب كرة قدم في الدوري الإنجليزي !!



تطبيق عملي (١٢)

قم بمراجعة أهدافك التي كتبتها، وطبق الشروط الستة مع كل هدف، يجب أن تحقق الشروط الستة في كل هدف من الأهداف.

أقسام الأهداف وأنواعها

أولاً: الأهداف الاستراتيجية: النتيجة النهائية التي نسعى لصنعها أو الوصول إليها أو تحقيقها، في مجال أو دور معين.

- مدته: أكثر من سنتين.

ثانياً: الأهداف متوسطة المدى: كل هدف استراتيجي يتم تقسيمه إلى عدة أهداف مرحلية لتحقيق الهدف الاستراتيجي.

- مدته: أكثر من سنة و أقل من سنتين.

ثالثاً: الأهداف قصيرة المدى: هي أهداف قصيرة تتحقق في مدى زمنية قصيرة للوصول للهدف المرحلي.

- مدته: أقل من سنة.



تطبيق عملي (١٣)

قم بتحديد أهدافك الاستراتيجية وفقاً للرسالة التي حددتها، ومن ثم ضعف لكل هدف استراتيجي عدداً من الأهداف متوسطة المدى، ولكل هدف متوسط المدى ضع أهداف قصيرة المدى.

مربع الأولويات ◻

تقع حياتك ضمن أربعة مربعات (مربعا العاجل وغير العاجل)، ومربعا (الطارئ وغير الطارئ)، ويمثل كل مربع رقم معين.

مهم وعاجل: يجب القيام به وفوراً دون تأخير (طفلي أصيب بمرض، وفاة قريب أو صديق)

▪ لا تدمن الوقوف في هذا المربع فتتحول حياتك إلى رجل إطفاء أو رجل شرطة، فتصبح حياتك كلها مشكلات يجب عليك القيام بوضع حلول لها.

مهم غير عاجل: يجب القيام بها لكن هناك وقت. (أهدافي في الحياة)

▪ هنا تكمن الأشياء المهمة وخريطة تحقيق الأهداف، هنا يكمن بناء القدرات والتعليم والأسرة والحياة الجميلة، وهنا يجب أن تقضي أكثر حياتك.





غير مهم عاجل: غير مهمة لكن ينبغي القيام بها فوراً. (مواعيد طارئة ولقاء أصحاب)

- أشياء مهمة لكنها ليست لنا، أشياء متعلقة بالآخرين، ومهام ليس لها تلك الأهمية في سلم حياتنا، لا يجب عليك العيش هنا.

غير مهم غير عاجل: لا يجب القيام بها لا الآن ولا لاحقاً. (أشياء لا فائدة منها)

- ضياع الأوقات في القيل والقال والألعاب الإلكترونية وتصفح الإنترنت فيما لا فائدة منها، لا ينبغي أن نهتم بهذا المربع.



تطبيق عملي (١٤)

اعمل مسحاً ذاتياً للأنشطة اليومية التي تمارسها، وقسمها مع الأنشطة التي تعتزم القيام بها لتحقيق الأهداف ضمن مربع الأولويات، ركز أن المربع الأهم هو المربع الثاني، وهو مربع (مهم غير عاجل)

البدء بالتنفيذ

خطة التنفيذ: هي وثيقة عمل شخصية تساعدك على متابعة تحقيق أهدافك وإنجاز أعمالك ومشاريعك الحياتية.

تتضمن خطة التنفيذ الآتي:

١. الأهداف الإجرائية للأهداف طوال العام.
٢. تحديد الإطار الزمني للمهام والأعمال اليومية.
٣. تقدير التكاليف للمهام التي تتطلب نفقات مالية.
٤. ترتيب الأولويات وتقديم الأهم على المهم وغيره.
٥. تقييم نهاية العام لمستوى التحقيق والإنجاز.

عليك بناء خطة لمدة عام كامل، ثم قسمها إلى خطة شهرية، ثم قسم كل خطة شهر إلى خطة أسبوعية، وتابع المهام يومياً، والتخطيط الأسبوعي.



الإجراءات: لتحقيق الأهداف؛ عليك أن تقوم بتحويلها إلى إجراءات سلوكية يومية وقائمة من المهام القصيرة. ص٢٦٤

▲ ترتيب الأولويات: في زحمة الحياة سيكون لديك الكثير والكثير من المهام اليومية، ولن تكون قادراً على إنجازها كلها، لذا عليك أن تنجز المهمة حسب أهميتها بالنسبة لأهدافك.

البوصلة: ضع أمامك دائماً رسالتك ورؤيتك وأهدافك، هل المهمة التي سأقوم بها تقربني من أهدافي أم لا، وهذه تعتبر بوصلتك في المهام التي يجب عليك أداؤها. ص٢٦٥

جرس التنبيه: أهم شيء أن يكون أهم شيء هو فعلاً أهم شيء، بمعنى أن أهم شيء في حياتك يجب أن يكون في قائمة أولوياتك. ص٢٦٧



تنظيم الأنشطة

يجب أن يكون لديك شيئين، وهما:

الخطة السنوية: تحتوي على الأهداف بمستوياتها الثلاثة، وأنشطتها الأساسية التي توضح المهام المطلوب تنفيذها، ومدة تنفيذها، ومواعيد انتهائها طوال عام، مقسمة على ١٢ شهراً.

المفكرة اليومية: تحتوي على أعمالك والإجراءات التي يجب اتخاذها للوصول إلى الأهداف، والتخطيط الأسبوعي واليومي.

عدة الطوارئ: يجب ألا تحشد المهام في يومك وأن تجعل متسعاً لأي طارئ، أي أنه يجب أن تكون خطتك اليومية مرنة إلى حد ما، وعلينا أن نستوعب أن الحياة لن تأتي كما نريدها دائماً.






مراجعة الأداء: علينا في نهاية كل أسبوع مراجعة أداء الأسبوع الماضي والتخطيط للأسبوع القادم، وكذلك مراجعة كل شهر في نهايته حتى يمكن تصحيح المسار حينما يكون هناك انحراف عن بوصلة الأهداف. ص٢٨٨

التدابير التقويمية: حينما تجد نفسك أنك لا تسير في الاتجاه الصحيح، فإنه عليك أن تكون مستعداً لإعادة ترتيب نفسك، وإعادة النظر في المهام اليومية والأنشطة التي تقوم بها، ولا مانع أيضاً من مراجعة الرسالة والرؤية بين الحين والآخر. ص٢٨٨



تطبيق عملي (١٥)

ابدأ الآن بعمل خطة لحياتك، الأهداف الاستراتيجية وضمنها الأهداف المتوسطة وبعدها الأهداف القصيرة، قسم خطتك إلى عام، والعام إلى شهر، والشهر إلى أسبوع، والأسبوع إلى يوم.

المحطة السابعة: الارتقاء

من ص٢٩٠ إلى ص٣١٧

الدائرة والحلقة الحلزونية: الفرق بين الخدمة والخبرة، أن الخدمة يوم مكرر في حياتك، والخبرة يوم متجدد كل يوم. ص٢٩٣

الإنجازات عتبات الارتقاء: الوصول الفعلي ليس بحجم الجهد الذي بذله وإنما بحجم الإنجاز الذي حققته، وانسجامك مع رسالتك ورؤيتك.

الالتزام ضرورة: يعتبر الالتزام سر نجاح الكثيرين، إصرارك على الالتزام بالقيام بما يحقق أهدافك هو الذي يوصلك إليها.

الموهبة ليس كافية: التفوق الذهني والذكاء لا يكفيان لتحقيق ما تطمح إليه، جهدك وإصرارك هو ما يوصلك إلى أهدافك. ص٣٠٩





كيف أقيس تقدمي؟

١. **مقدار العمل الذي أنجزته:** حساب كم أنجزت من العمل المطلوب منك القيام به لتصل إلى هدفك.

٢. **جودة العمل:** كيف قمت بالمهام المطلوبة، وهل كانت بالجودة المقبولة التي تقدمك لأهدافك.

٣. **التكلفة المالية:** هل أنجزت المهام بأقل تكلفة ممكنة، أم أهدرت الكثير من المال.

٤. **التوزان في أداء المهام:** هل أديت مهامك بشكل متوازن بحيث لم يطغى جانب على مجال، ولم تفرط في بعض الأدوار الأخرى.





التقييم المناسب

١. يجب أن يكون مستمراً لا يتوقف عند مرحلة معينة من الخطة.
٢. شاملاً لجميع جوانب الخطة، لا يغفل أحد أوبعض جوانبها.
٣. إيجابي يعود أثره على أدائك بشكل يجعلك تستمروتنجز أكثر.
٤. مرتكز على النتائج التي اكتسبتها وليس على النشاطات التي قمت بها.
٥. معتمد كلياً على الحقائق والأرقام لا معتمداً على الظنون والأوهام.





تطبيق عملي (١٦)

قم بمراجعة خطتك الشخصية بكل جزئية من جزئياتها، وأعد النظر فيها، واستعن بالله تعالى وابدأ انطلاقتك.

اضغط على الأيقونات أو اسم البرنامج للدخول إلى الروابط



رسائل ومنشورات مختصرة
حول تربية الأبناء والأسرة










رسائل ومنشورات مختصرة
حول تطوير المعلم والتعليم





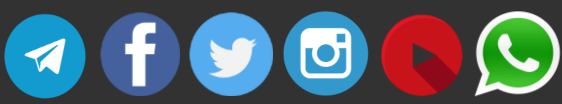






نماء
تربية
وبناء

برنامج متخصص في مساعدتك
لبناء شخصية طفلك بناء شاملاً



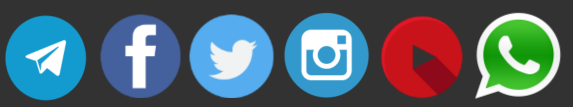








كتب وملخصات ومنشورات
تربوية بصيغة pdf (حصرية)

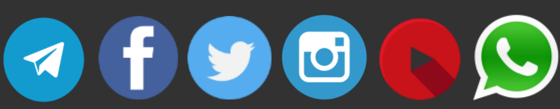







برنامج القراءة التربوي

برنامج قرائي تربوي يهدف إلى
تمكين المربي من خلال القراءة



برنامج القراءة للمعلم

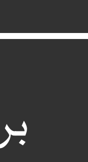
برنامج قرائي يساعد المعلمين
على التطوير في المجال التعليمي













نادي أشبال المعرفة

برنامج قرائي مخصص للأطفال
والمراهقين تحت سن الـ ١٨ سنة



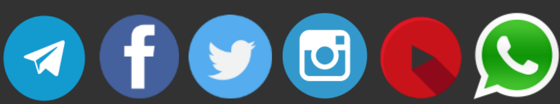






كتاب في شهر

برنامج قرائي متنوع (غير تربوي)،
نقرأ كل شهر كتاباً يختاره القراء





يوميات القراءة

برنامج قرائي متنوع (غير تربوي)،
نقرأ كل شهر كتاباً يختاره القراء

